

Bouge dans ta ville

Envie de bouger, de reprendre une activité physique ?

La Ville a imaginé des parcours de santé, gratuits et accessibles à tou-te-s.

Utilisez-les en totalité ou en partie, débutez où vous voulez, profitez des agrès qui les ponctuent, marchez, courez, seul-e ou en groupe ; et découvrez le patrimoine historique et architectural de la commune.

Les cheminements sont susceptibles d'être modifiés en raison des travaux. (Un pas = 70 cm. Il est préconisé de faire 10 000 pas par jour pour être en forme.)

CHACUN-E DOIT RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE, LES RÈGLES D'USAGE ET L'ENVIRONNEMENT / CHACUN-E EST RESPONSABLE DE SA FORME PHYSIQUE



En partenariat avec l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France

Suivez les flèches !



› **BOUCLE DU CENTRE**
2,2 km, 3100 pas,
20 minutes de marche environ



› **BOUCLE DES PARCS**
3,3 km, 4700 pas,
45 minutes de marche environ



› **BOUCLE DES GRANDS CHAMPS**
3,6 km, 5100 pas,
45 minutes de marche environ

⚠ Ce parcours comporte de forts dénivelés

CONCEPTION ET RÉALISATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION DE ROMAINVILLE - JUILLET 2020



DES PARCOURS DE SANTÉ URBAINS POUR (RE)DÉCOUVRIR ROMAINVILLE



Les conseils de Romain, votre coach

AVANT DE PARTIR

Pas besoin de prévoir un en-cas ; une conversation. Utilisez les bras à balancer pour vous équilibrer.

Pensez à vous hydrater !
En cas d'essoufflement,
réduisez votre allure !

En cas de douleurs, arrêtez !

L'ÉCHAUFFEMENT

Ne partez pas trop vite.

Effectuez avant tout effort quelques mouvements de rotation sur l'ensemble de vos articulations (de la nuque jusqu'aux chevilles). Adoptez une allure de marche ou de course souple afin d'augmenter progressivement votre activité cardio-respiratoire.

MARCHER OU COURIR

Que vous marchiez ou que vous couriez, adaptez vos foulées et leur fréquence à vos capacités, sans forcer le rythme. Votre respiration doit rester fluide. Inspirez par le nez et soufflez par la bouche. À ce

MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Les aires d'agrès installées sur les parcours vous permettent d'effectuer un travail musculaire complet. Les conseils d'utilisations sont indiqués sur chaque agrès. Certains éléments de mobilier urbain peuvent être utilisés dans le cadre d'exercices de musculation ou d'étirement (ci-contre).

RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENTS

À la fin de votre parcours, prenez 5 à 10 minutes de récupération. Marchez tranquillement, réduisez votre rythme afin de retrouver une respiration normale. En cas d'efforts intenses pendant le parcours pensez à vous étirer (le mobilier urbain peut vous y aider).

Exercices de step



Monter et descendre les escaliers



Dips sur bancs



Pompes sur barre



Étirement de la cuisse avant



Étirements des ischio-jambier

